

# Arı Poleni

## Medikal Uygulamalar



**Dr. Bioch. Cristina Mateescu**  
**Api Kùltürü Arařtırma – Geliřtirme Kurumu,**  
**Bucharest, Romania**

APIMONDIA Apitherapy Aktif Komisyonu  
Erzurum, Turkey 2012

# Arı Poleni- Biokimyasal Bileşim ve Aktivite Mekanizması

## Tanım:

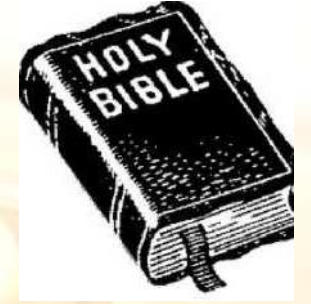
-Arı poleni çiçeklerin erkek üreme birimidir ve bitkilerde döllenmeyi sağlar.

-Polen daneleri bal arıları tarafından toplanır.



# Arı Poleni -Tarihçesi-

- Kutsal kitaplar (İncil,Tevrat,Kuran)
- Eski kitabeler



- Roma ve Yunan Medeniyeti yazıtları



# Arı Poleni- Duyusal ve Fiziksel Özellikler

- Tane ölçüsü
- Renk
- Koku
- Tat ve Aroma
- Nem- Muhafaza



## **Arı Poleni– Kimyasal Bileşim**

- **Arı poleni, insanlar için gerekli bütün gıdalara sahiptir.**
- **Bileşiminde bulunan başlıca maddeler:**
- **Proteinler ve serbest amino asitler**
- **Enzimler**
- **Şekerler (tek-, çift, yüksek şekerler)**

## Arı Poleni– Kimyasal Bileşim

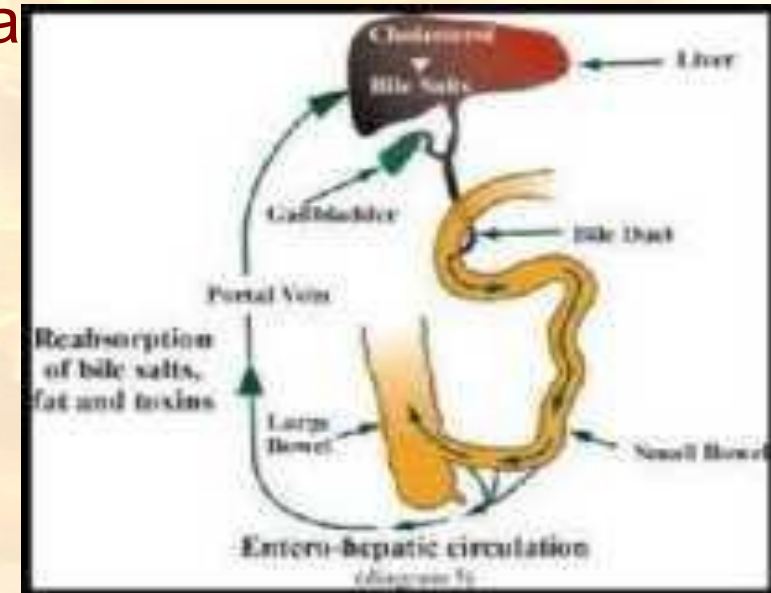
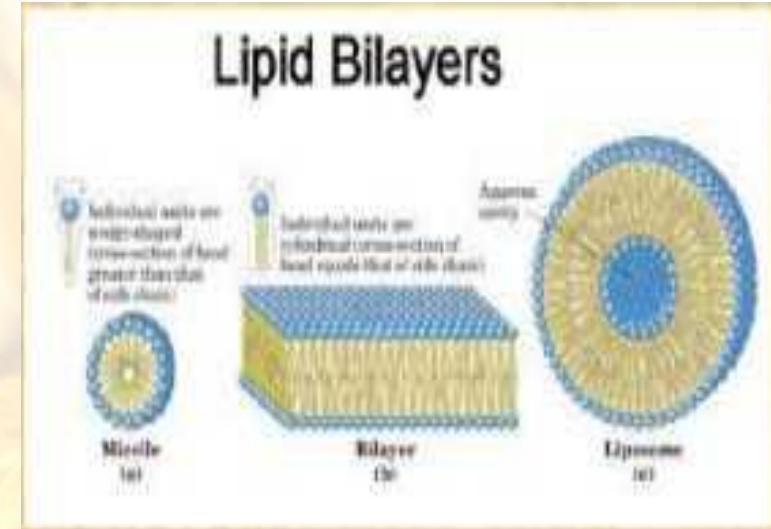
- Lipitler (genel olarak doymamış yağ asitleri, fosfolipitler, v.s.)
- Mineraller – makro ve oligo elementler
- Vitaminler : Suda ve yağda çözünenler
- Pigmentler: *Karotinoidler* (rutin,  $\beta$ -karoten) ve *flavonoidler*.

## **Arı Poleni- İnsan beslenmesi için neden önerilir?**

- **Arı Poleni, serbest amino asit içeriğine göre 2. dereceden bitkisel protein olarak sayılır**
- **Polen, doğrudan emilmiş tek şekerli karbonhidrat içerir, bu yüzden enzimatik bir dönüşüme tabii değildir**
- **Polenlerdeki lipitler önemli birer enerji kaynağı olup serbest yağ asitlerinin esterleri büyüme faktörü olarak kabul edilir.**

# Arı Poleni- İnsan beslenmesi için neden önerilir?

- **Fosfolipitler** biyolojik zarların temel yapı bileşenleridir
- **Kolesterol** az miktarda olsa da safra asitlerinin ve steroid hormonların temel öncü maddesidir ve karaciğerin dahili sirkülasyonuna dahil olur
- **Mineraller** enzimatik işlevleri düzenlerler
- **Vitaminler** aynı zamanda enzim kofaktörü olarak da rol alırlar.







# **Arı poleni - Tıbbi uygulamalar - Genel öneriler**

**Alerji ve Arı Polenini**

**Sağlıklı insanlar için polen**

**Hasta insanlar için polen**

# Genel Tavsiyeler - Alerji ve Arı Poleni

## Alerji ve Arı Poleni

- Alerji tedavisinde arı poleni kullanımının tarihçesi
- Alerji Mekanizması
- Alerjiyle mücadelede bio-kimyasal bileşimler
  - Amino asitler
  - Flavonoidler
  - Mineraller

## **Genel Tavsiyeler - Alerji ve Arı Poleni**

### **Arı Poleniyle tedavi**

- Atak doz**
- Arı poleni veya rafine edilmemiş balla tedavi**

## **Genel tavsiyeler - Sağlıklı insanlar için polen**

- **Olası yetersizlik durumlarını azaltır**
- **Daha iyi bir fiziksel ve entelektüel verimlilik sağlar**
- **Yođun aktiviteler esnasında daha iyi direnç sağlar (fiziksel ve zihinsel)**
- **Çeşitli saldırılara karşı dayanıklılık sağlar**

## Genel Tavsiyeler - Hastalar için Polen

- **Fiziksel, entelektüel, psikolojik ve cinsel kökenli takatsizliğe iyi gelir**
- **Sinir Zayıflığı**
- **İştahsızlık–Herhangi bir nedene bağlı iştah kaybı**
- **Özellikle çocuklarda kilo kaybı**
- **Çeşitli bozukluklar**
- **Erken yaşlanmayı önler**

# **Arı Poleni – Tıbbi Uygulamalar- Özel Tavsiyeler**

**Eczacılık (ilaç) Formları**

**Harici Uygulamalar**

**Dahili Uygulamalar**

# Özel Tavsiyeler - İlaç Formları

**Doğal polen peletleri ham madde olarak**

- Toz
- Tablet
- Granül
- Kapsül
- Draje hap
- Diğer arı ürünleriyle karıştırılarak kullanılır

# Özel Tavsiyeler - İlaç Formları

**Polen ekstraktları; (alkolde, sulu alkolde, suda)**

- **Göz losyonu (damla)**
- **Merhem , Krem , Losyon**
- **Draje**
- **Kapsül**
- **Fitil ve ovuller**
- **Diğer arı ürünleri ve doğal ürünlerle karıştırılarak**



# Özel Tavsiyeler - İlaç Formları

## Dozaj

- **Yetişkinlerde**
  - **Atak Dozu : Günlük 30 - 40 gram / 1 hafta**
  - **Tedavi Dozu : Günlük 15 - 20 gram**
- **Çocuklarda**
  - **3 - 5 yaş arası : Günlük 5 -10 gram**
  - **6 -12 yaş arası : Günlük 10 -15 gram**

# Özel Tavsiyeler – İlaç Formları

## Kullanım

- **Genelde sabahları kahvaltı başlangıcında**

## Kullanım Süresi

- **Bir kez uygulanan kürler : En az 6 hafta**
- **Optimum : 3 ay**
- **Düzenli yenileme : Her 3 aylık sürede 6 hafta**

## **Özel Tavsiyeler - İlaç Formları**

**Karşı etkiler, uyumsuzluk, muhtemel olaylar;**

- Hamilelikte dahi karşı etkisi yoktur**
- Diğer tedavilerle uyumsuzluğu yoktur**
- Uzun süreli kullanımlar dahil alışkanlık yapmaz**
- Yüksek dozajda bile zehirlenme görülmez**

## **Özel Tavsiyeler - İlaç Formları**

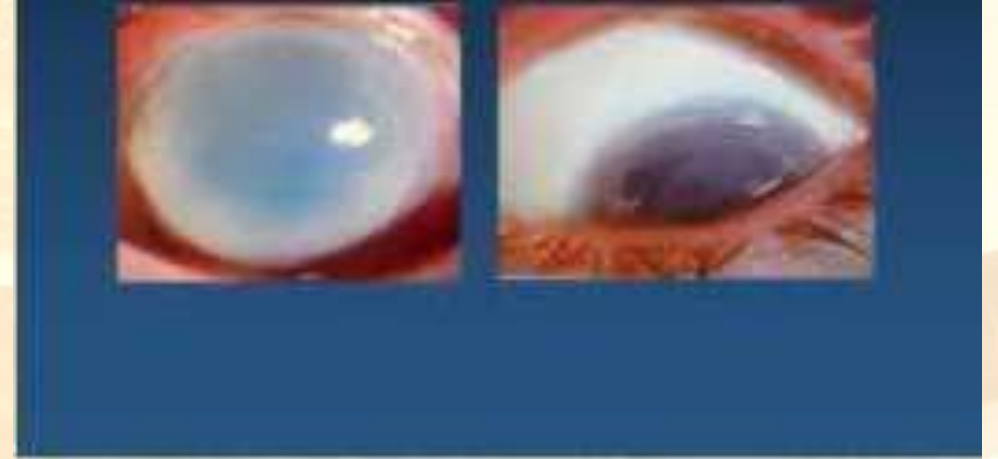
### **Olası Zararsız Vakalar:**

- Tatma dokusu bozukluğu- mide bulantısı**
- İlk günlerde hafif bağırsak bozuklukları (Gaz veya hafif ishal)**
- Mide (Karın) ağrısı (Peletler çözülmediği zaman)**

# Özel Tavsiyeler - Harici Uygulamalar

## Oftalmoloji (Göz hastalıkları)

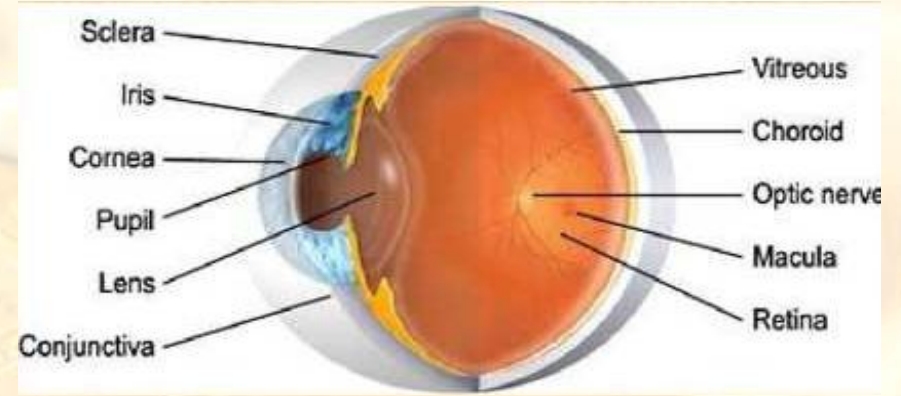
- Görsel kapasitenin arttırılması
- Retinada görüntü sirkülasyonunu arttırılması (Arka kutup)
- Göz iltihabı
- Kornea yanması



# Özel Tavsiyeler – Harici Uygulamalar

## Oftalmoloji

- **Kornea Ülserleri**
- **Kronik Göz Kapağı Yangısı  
(Başka tedavilerle iyileşmeyen)**
- **Göz Ameliyatları**



# Özel Tavsiyeler – Harici Uygulamalar

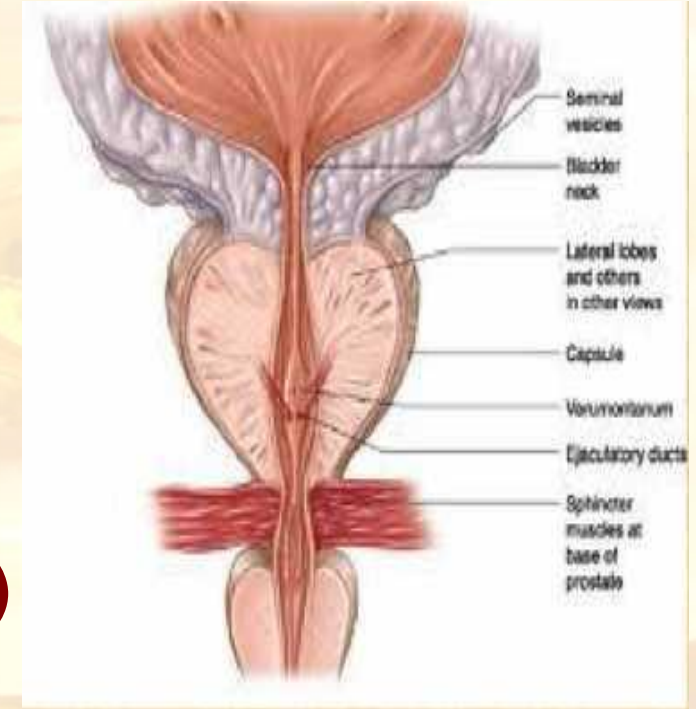
## Deri Hastalıkları

- **Güçsüz deri ve zor iyileşen yaraların tedavisi**
- **Kırılgan tırnaklar**
- **Saç dökülmesi**
- **Çeşitli deri hastalıkları (vitaminsizlik)**

# Özel Tavsiyeler – Harici Uygulamalar

## Üro-genital hastalıklar

- Her çeşit prostat hastalıkları
- Jinekoloji (Erozyonlar, Fitiller, Ovullar)



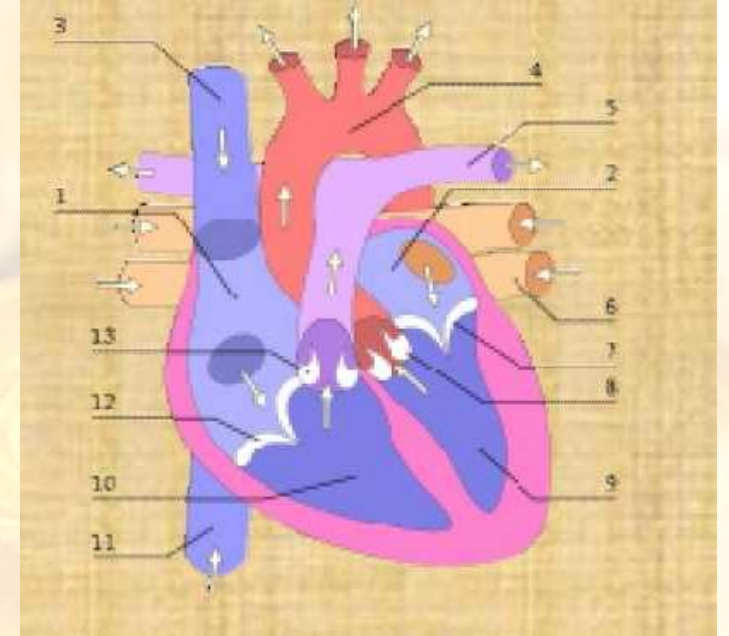


# Özel Tavsiyeler – Dahili Uygulamalar

## Kalp-Damar Hastalıkları

- **İskemik Kalp Hastalıkları (ICD)**

- Kalıcı efor anjinası
- Eski miyokard enfaktüs
- Kronik kalp yetersizliği
- Ekstrasistolik Ritim bozukluğu
- Zaman zaman oluşan supraventricular taşikardi
- Kronik atrial fibrilasyon
- Major sağ ve sol blok



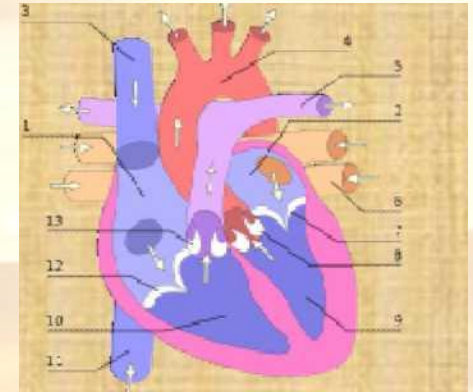
# Özel Tavsiyeler- Dahili Uygulamalar

## Kalp-Damar rahatsızlıkları

- **Sistemik aterosklerosis (kalp çeperi sertleşmesi)**
- **Sistolik arterial damarlarda yüksek kan basıncı (HBP)**
- **Ana atar damarlarda yüksek kan basıncı**

(seviyeler 1, 2, 32)

- **Kanda aşırı yağlılık**
- **Yüksek kan kolesterol seviyesi**
- **Yüksek kan lipitleri**



# Özel Tavsiyeler - Dahili Uygulamalar

## Mide-Bağırsak Rahatsızlıkları

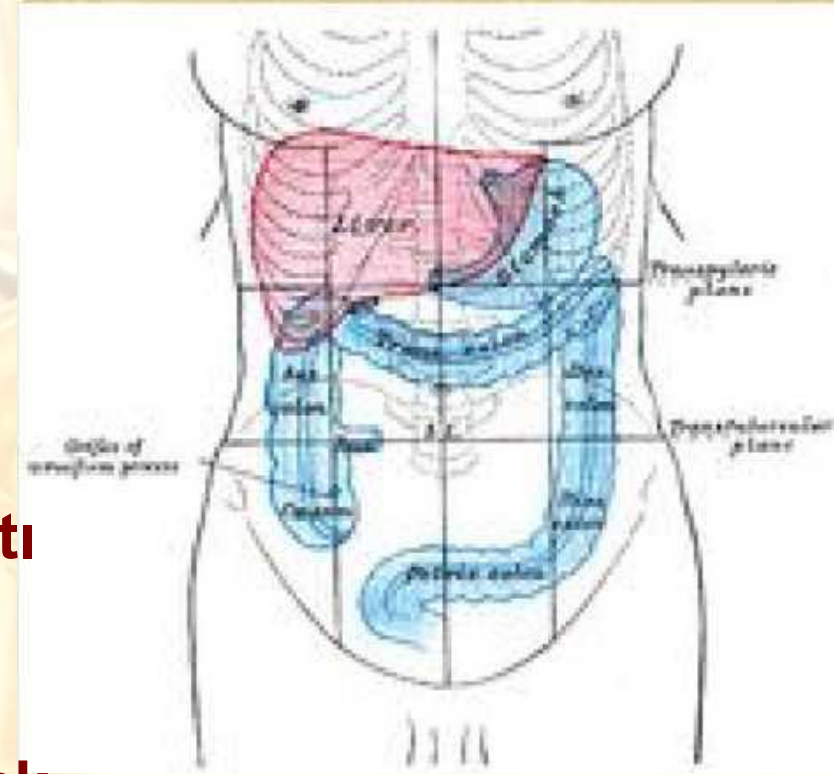
- Çeşitli sebeplerle oluşan iştahsızlık
- Kabızlık
- Enterokolit
  - Kolon rahatsızlıkları, Amipsel kolitler, İshal
  - Kronik bağırsak enfeksiyonları

# Özel Tavsiyeler - Dahili Uygulamalar

## Sindirim Sistemi hastalıkları

### • Mide rahatsızlıkları

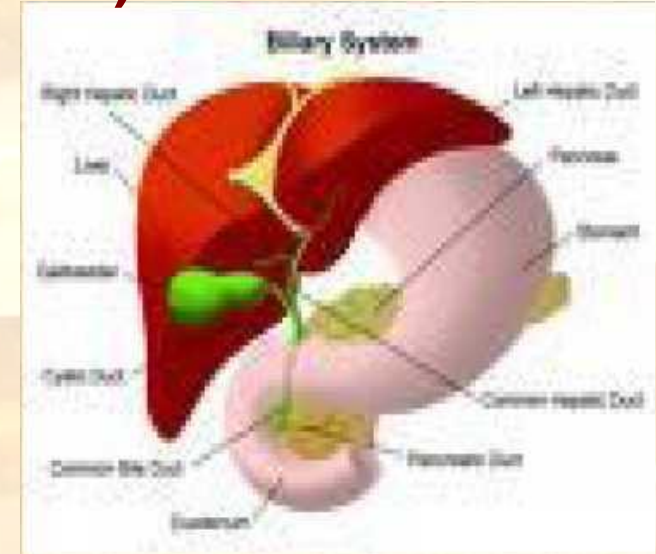
- Mide ülseri, Gastrit, Sindirim sistemi ülserleri veya mide kapağı daralması
- Hızlanan mide hareketleri (Mide ameliyatı veya yara)
- Mide iltihabı, ülserli kolitler, kalınbağırsak tahrişi) ekşime, kokuşma, kasıncılı kolitler



# Özel Tavsiyeler – Dahili Uygulamalar

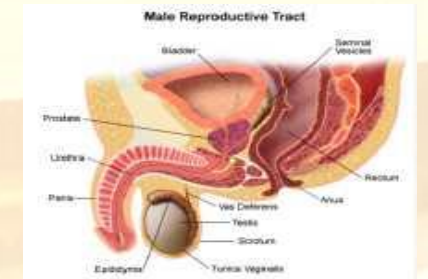
## Karaciğer Patolojisi

- Salgın hepatitler, nekahet dönemi
- Zehirli hepatitler
- Kronik hepatitler (Dirençli agresif nekroz)
- Siroza bağlı kronik hepatitler
- Şiddetli siroz
- Karaciğer yağlanması



# Özel Tavsiyeler – Dahili Uygulamalar

- Üreme- cinsel bölge rahatsızlıkları
- Kronik prostat
- Prostat iltihabı
- Prostat bezesi
- Üreme sistemi çeperi bezesi
- Dış gebelik
- Rahim ağzı rahatsızlıkları



# Özel Tavsiyeler – Dahili Uygulamalar

## **Pskiyatri**

- **Depresyon sendromu**
- **Yorgunluk ve bitkinlik**
- **Alkolizm**

# Özel Tavsiyeler – Dahili Uygulamalar

## Seksoloji

- Cinsel isteksizlik
- İktidarsızlık



# Özel Tavsiyeler – Dahili Uygulamalar

## Hormonal bozukluklar

- Yüksek kan şekeri
- Adet bozuklukları
- Ergenlik bozuklukları



# Özel Tavsiyeler – Dahili Uygulamalar

## Yetersizlikler

- **Kansızlık ve Raşitizm**
- **Protein yetersizliği**
- **Vitamin eksikliđi**
- **Mineral yetersizliği**
- **Ameliyat öncesi ve sonrası rahatsızlıklar**

# Özel Tavsiyeler – Dahili Uygulamalar

## Kanser ve Yaşlanma

- \* Sindirim Sistemi tümörleri
- \* Meme kanseri
- \* Prostat Kanseri
- \* Kolon Kanseri
- \* Lenf Kanseri
- \* İlik Kanseri

# Özel Tavsiyeler – Dahili Uygulamalar

## Detoks özelliği

- Radyasyon rahatsızlıkları (X- ve Gama- ışınları)
- CO<sub>2</sub>, CO, NO<sub>2</sub>, Pb, Hg, DDT, Sr, Cd, I, Nitratlar ve Nitritlere bağlı zehirlenmeler
- Toksik yan etkiye sahip ilaçlar (Kanserde kemoterapi uygulamaları)

# Özel Tavsiyeler – Dahili Uygulamalar

**Deri rahatsızlıkları**

**Sedef Hastalığı**

# **Mekanizmalar- İlgili Bileşimler**

**Sindirilebilirlik ve emilim**

**Anti-alerjik ve bağışıklık güçlendirici**

**Kanser karşıtı + antioksidan özellik**

**Detoks özelliği**

**Kalp-damar rahatsızlıkları**

**Kansızlık önleyici**

**Hormonal düzenleme**

**Psikiyatri ve Sinir Sistemi**

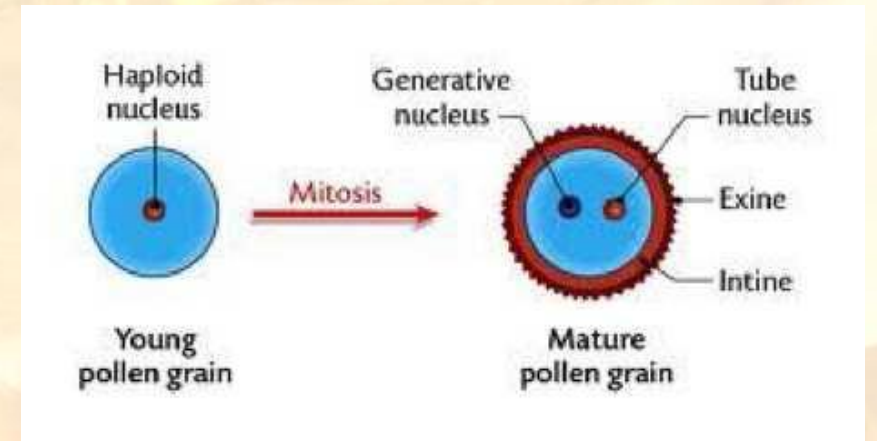
**Karaciğer koruyucu etki**

**Menopoz Bozuklukları**

# Mekanizmalar- İlgili Bileşimler

## Emilim

- Polen duvarı (eksin)
- Ozmotik basınç
- Sindirim enzimi





# **Mekanizmalar- İlgili Bileşimler**

## **Anti-alerji ve bağışıklık problemleri**

- **Farmokolojik beslenme**
- **Amino asitler**
- **Mineral elementler**
- **Vitaminler**
- **Renk pigmentleri**





# **Mekanizmalar- İlgili Bileşimler**

## **Anti-kanser ve Anti-oksidan özelliği**

- **Etkili bileşimler**
- **Serbest radikal temizlenme**
- **Fenollü bileşimler**
- **Renk pigmentleri**
- **Solunum pigmentleri**
- **Hormonlar**
- **Nükleik asitler**

# Mekanizmalar- İlgili Bileşimler

## Detoks özelliği

- **Mono-oksijenaz**
- **Koruyucu etkiler**
- **Bileşimler :**
  - **Temel amino asitler**
  - **Enzimler**
  - **Bio-pigmentler**
  - **Renk pigmentleri**
  - **Vitaminler**
  - **Diğer özler**



## **Mekanizmalar- İlgili Bileşimler**

### **Kalp-Damar rahatsızlıkları**

- **Rutin**
- **B6 Vitamin : Methionin oranı**
- **Östrojen hormonları**
- **Magnezyum**



## **Mekanizmalar- İlgili Bileşimler**

### **Kansızlığa karşı**

- **Demir (Fe)**
- **C Vitamini**
- **Hayvan protein faktörü**



## **Mekanizmalar- İlgili Bileşimler**

### **Hormonal Düzenleme**

- **Öncüler ve hormon benzeri maddeler**
- **Şeker düzenleyici etkiler**



## **Mekanizmalar- İlgili Bileşimler**

### **Psikiyatri ve Sinir Sistemi**

- **Glutamik asit**
- **Fosforlu bileşikler**
- **Vitamin B**
- **Fosfolipitler**

# Mekanizmalar- Koruyucu Bileşimler

## Karaciğeri koruyucu etki

- **Monosakkaritler**
- **Hormonlar**
- **Amino-asitler**
- **Vitaminler**
- **Nükleik asitler**



## **Mekanizmalar- Koruyucu Bileşimler**

### **Menapoz rahatsızlıkları**

- **Vitamin B2 kompleksi**
- **Vitamin E**
- **Amino-asitler**
- **Vitaminler**
- **Flavonlar ve fito-hormonlar**



## Tedavi ve Dozaj - Anemi

- **Ürün :**
  - Arı ekmeği
- **Tedavi:**
  - Yetiřkinler: 3 günde 1 çay kaşığı
  - 1 yaşına kadar çocuklar: 3 günde 1/3 çay kaşığı
  - 1 yaştan büyük çocuklar: 3 günde 1/3 çay kaşığı
- **Süre :**
  - 1 ay
- **Alternatif:**
  - Arı ekmeği + bal 1/1 : aynı dozaj

## **Tedavi ve Dozaj**

### **Kronik hepatitler ve iyileşme**

- **Ürün :**

- Arı Poleni, arı ekmeği, Vitas II

- **Tedavi :**

- Polen :Ana yemeklerden sonra günde 3 defa 10 g

- Arı ekmeği : Aynı

- Vitas II : Günde 3 defa 20 g

- **Süre :**

- Polen : 90-180 gün

- Arı ekmeği : 30 gün

- Vitas II : 73 +/- 4 gün

# Tedavi ve Dozaj

## Protein eksikliđi

- **Ürün :**
  - Arı poleni + Bal
- **Tedavi:**
  - Günlük 10 - 30 g poleni 20 - 50 g balla karıştıırarak
- **Süre:**
  - İyileşene kadar
- **Alternatif :**
  - Polen yerine arı ekmeği. Aynı dozaj

# Tedavi ve Dozaj

## Prostat rahatsızlıkları

### Prostat iltihabı

- **Ürün :**
  - Polen kapsülleri
- **Tedavi:**
  - Günlük 6-8 kapsül
  - Bir kapsül 400 mg polen içerir
- **Tedavi süresi:**
  - Bir yıl

# Tedavi ve Dozaj

## Prostat rahatsızlıkları

### Peri-üretal adenomlar

- **Ürün :**
  - Bal + Polen %10 + Arı Özütü %2
  - Polen, arı sütü, arı özütü ve baldan oluşan fitiller
- **Tedavi ve Süreci:**
  - Karışım: 3-12 aylık sürede günde 3 çay kaşığı
  - Fitiller : Günde 1 defa akşamları- 2 ayda 1 ay
- **Alternatif :** Günde 3 defa 10 gr her yemekten sonra

# Tedavi ve Dozaj

## Fermantasyon, pütrifikasyon ve spastik kolitler

- **Ürün:**
  - Arı Poleni
- **Tedavi:**
  - Günlük 20 - 30 g
- **Süre:**
  - Semptomlar geçene ve tam iyileşene kadar
- **Alternatif :**
  - Polen ekstraktı, Arı sütü ekstraktı, ve nane yağı ekstraktından oluşan bir süspansiyon
  - Tedavi: Günlük 3 çay kaşığı

# Tedavi ve Dozaj

## Radyo mukozitler

- **Tanım :**
  - Kobalt tedavisini takiben çıkan boğaz ve ağız mukozası yaraları
- **Ürün :**
  - Polen, arı sütü, propolis ve baldan oluşan karışım
- **Tedavi ve Süresi:**
  - Yaralar tamamen iyileşinceye kadar günde 3 defa bir çay kaşığı

# Tedavi ve Dozaj

## Menapoz bozuklukları

- **Ürün :**
  - 20 g polen + 2 g arı sütü + 250 g baldan oluşan karışım
- **Tedavi:**
  - Günde 1 – 2 çay kaşığı
- **Süreç:**
  - 5 günden sonra gelişme gözlenir.
  - Semptomların yok olması: 15 gün



# Tedavi ve Dozaj

## Yetişkinlerde ağrılı adet

- **Ürün :**
  - 25 gr polen + 2 gr arı sütü + 223 gr bal içeren kompleks
- **Tedavi :**
  - 2 Adet döneminde her sabah kahvaltıdan önce 5 g
- **Süreç :**
  - 8 hafta

# Tedavi ve Dozaj

## Radyasyon sonucu rahatsızlıklar

- **Rahatsızlık:**
  - Ameliyat sonrası jinekolojik tümörler
- **Ürün :**
  - 25 g pollen + 2 g arı sütü + 223 g baldan oluşan karışım
- **Tedavi:**
  - Günlük 1 – 3 çay kaşığı
- **Süre :**
  - İyileşene kadar

# Tedavi ve Dozaj

## Damar Sertliđi

- **Rahatsızlık :**
  - Koroner Serleşmesi
  - Sistemik damar sertleşmesi
  - Yüksek kan basıncı
- **Ürün :**
  - Polen Kompleksi + bitkisel lesitin
- **Tedavi ve Süreci:**
  - Ana yemeklerden sonra günde iki çay kaşığı, Uzun süreli kullanımlarda ayda 15 gün

# Tedavi ve Dozaj

## Ameliyat öncesi-sonrası

- **Rahatsızlıklar :**
  - Üreme bölgesi ameliyatlarında
- **Ürün:**
  - Polen Kompleksi + arı sütü + bal
- **Tedavi:**
  - Ameliyattan 4 - 7 gün önce günlük 3 çaykaşığı
  - Ameliyat sonrası : Tam iyileşmeye kadar
- **Alternatif :**
  - Günlük 15 gram arı poleni

# Tedavi ve Dozaj

## Endoservikal ektopi

- **Ürün:**
  - Merhem formunda %10 polen ekstraktı + %5 propolis ekstraktı
- **Tedavi:**
  - Lokal uygulama
- **Süreç :**
  - 3 - 4 hafta

# Tedavi ve Dozaj

## Göz hastalıkları

- **Rahatsızlıklar :**

- Göz uçukları
- Göz kapağı- kornea yanıkları
- Kornea ülseri
- Kronik göz kapağı iltihabı
- Ameliyat sonrası

- **Ürün :**

- %5 -10 suda çözünen polen ekstraktı + Ekürin içeren merhem formu
- %2 - 5 polen ekstraktı solüsyonu

# Tedavi ve Dozaj

## Göz hastalıkları

- **Tedavi:**
  - Günde 3 kere iki göze de 1 - 2 damla
  - Akşamları merhem şeklinde lokal uygulama
- **Süreç :**
  - Tamamen iyileşene kadar

# **Arı Poleni- Tıbbi Uygulamalar**

## **Sonuç**

**Arı Poleni, birçok rahatsızlığın tedavisinde kullanılabilen mükemmel doğal bir kaynaktır. Fakat doğru kullanılması gerekir.**

**Çin Sağlık Bilimi kurallarına göre, bir bölgedeki doğal kaynaklar o bölgede yaşayan insanlar için en faydalı ilaçlardır.**

**Öyleyse öz(doğal) kaynaklarımızı kullanmaya çalışalım!**